

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO**

Composição	(13/04/26)	(14/04/26).	(15/04/26).	(16/04/26)	(17/04/26)	(18/04/26)
Saladas	Repolho Cenoura	Acelga Feijão branco	Mix de folhas Beterraba	Vagem Repolho Tomate	Pepino Alface	Rabanete Repolho
Prato principal	Isca de frango C/ calabresa	Paleta Suína	Coxa sobrecoxa	Carne Móida	Bobó Frango	Linguiça
Opção vegetariana	Pts ao molho	Nhoque	Bolinho de soja	Quibe	Strogonoff de grãos	Abobrinha recheada
Guarnição	Polenta	Mandioca	Macarrão Molho	Abóbora Cozida	Batata palha	Farofa
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo
Sobremesa	Melancia	Laranja	Melão	Melancia	Laranja	Paçoca

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO**

V.E.T Proteína Animal	Calorias 898	Calorias 879	Calorias 876	Calorias 907	Calorias 895	Calorias 879
--------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 881	Calorias 826	Calorias 857	Calorias 848	Calorias 837
---------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

	(13/04/26)	(14/04/26)	(15/04/26)	(16/04/26)	(17/04/26)	(18/04/26)
Bebidas	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)
Panificação	Pão Francês 1 unid.	Pão Francês 1 unid	Pão francês 1 und. Ou Bolo (40g)	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 unid. Ou Pão doce	Pão francês 1 unid.
Gordura	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)
Complemento 1 e 2	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO**

• **Segunda**

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Peito de frango, calabresa, alho, óleo, sal, azeitona, extrato, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, alho, pimentão, cheiro verde, colorau.

Guarnição: Polenta sal, óleo

. Salada: repolho, cenoura

Fruta: Melancia.

Terça

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne suína , sal, alho, limão, óleo.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, farinha de trigo, sal.

Guarnição: Mandioca .

Salada: Feijão branco , acelga.

Fruta: Laranja

• **Quarta**

Arroz branco e Integral: Arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Coxa e sobrecoxa ,sal, óleo, vinagre, açafrão.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo sal, farinha de trigo, grão de soja, margarina, ovo.

Guarnição: Macarrão, óleo, creme de leite, sal.

Salada: Beterraba, repolho, alface.

Fruta: Melão.

• **Quinta**

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne bovina , óleo, sal, alho, cebola, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, cheiro verde

Guarnição: Abóbora cozida.

Salada: Vagem, tomate, repolho

Fruta: Melancia

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO**

Sexta

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: File frango, óleo, sal, alho, cebola, cheiro verde, extrato, creme de leite, leite.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, extrato, creme de leite, leite, grão de bico, soja.

Guarnição: batata palha

Salada: Alface, pepino.

Fruta: Laranja

Sábado

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Linguiça

Prato vegano: Proteína de soja, sal, óleo, extrato, cheiro verde, abobrinha verde.

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo.

Salada: Rabanete, repolho.

Fruta: Paçoca.